STARTING BLOQUE!

FICHE #4

La consommation

SOIS PAS CON... SOMME BIEN

MODE D'EMPLOI :

Voici une série de **stickers** à coller un peu partout sur tes objets de tentation, ou que tu dois consommer avec modération. Le principe est simple : **tu colles** et **tu dédramatises** ! A toi d'être original

Sur ta bouteille d'eau que tu mets devant toi pour t'hydrater entre deux pages

Allez hop au goulot !

Sur la bouteille de bière ou d'alcool qui te tente à prendre l'apéro

" Buvons un coup mon blocus est foutu "

Sur ton café qui appelle à la pause de 10h, de midi, de 14h, de 16h, ...

Overdose de café = diarrhée assurée

Sur ton paquet de cigarettes qui attend sur le rebord de la fenêtre

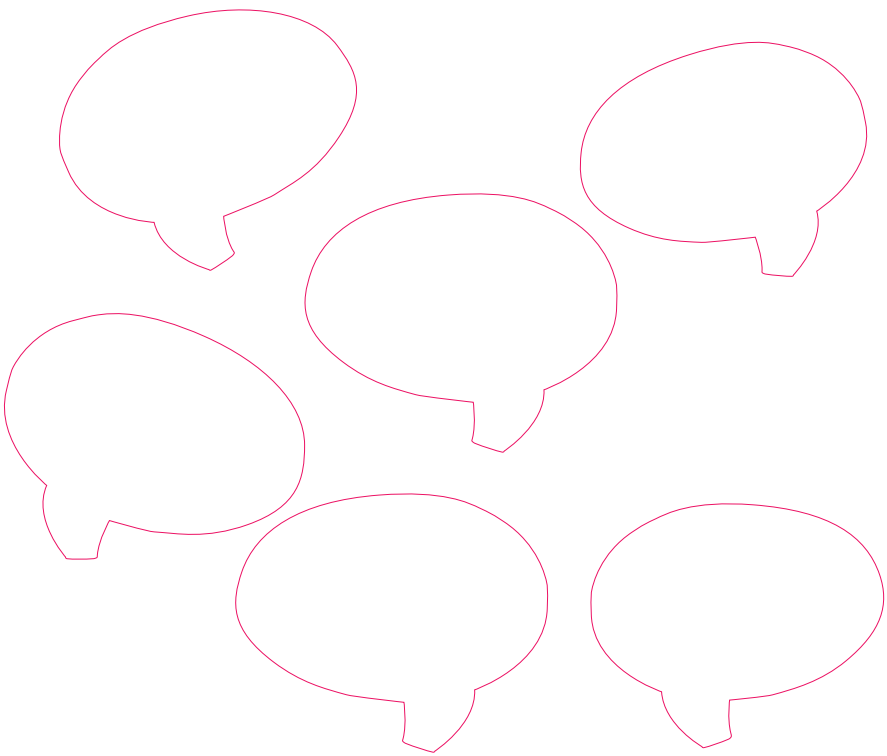
Tu sais pas faire une pause sans moi ?

Sur ton GSM confiné à côté de tes syllabus (en vibreur pour ne pas être dérangé)

Je t'ai pas sonné, retourne étudier !

Sur ton PC allumé pour jouer, télécharger, ...

Eteins ton pc ou c'est devant le prof que tu vas bugger !!



La consommation

LE SAVAIS-TU ?

Un café oui mais entre 9h30 et 11h30

La meilleure tranche horaire pour boire un café serait **entre 9h30 et 11h30** : l'absorption de caféine interagit avec le cortisol, une hormone jouant un rôle dans la diffusion de **l'énergie** et stimulant l'éveil. Déjà présente au réveil, elle diminue progressivement, donc plutôt que de prendre un café à 7h30, autant le faire à 9h30 pour se redonner un **petit coup de fouet** !

Je ne souffre pas de nomophobie. De quoi ?

Tu es scotché à ton GSM, tu angoisses à l'idée de ne pas être joignable, tu te sens mal à l'idée de ne pas avoir ton smartphone avec toi ? ! **Fais gaffe**, tu souffres peut-être de Nomophobie ! Ce terme vient de l'expression anglaise ''no mobile-phone phobia''. Mais rassure-toi, y a moyen de se soigner !

Es-tu netaholique ?

Non, ceci n'est pas une insulte, c'est le terme utilisé pour désigner une personne souffrant de Netaholisme, c'est-à-dire quelqu'un de **cyberdépendant à Internet**, **accro** au PC, d'hypra connecté…

C, D, magnésium et fer, qui veut un cocktail ?

Anticipation ! Voilà le mot d'ordre ! Savais-tu qu'il faut 15 jours - 3 semaines pour qu'un **complément alimentaire**, une prise de vitamines fasse de l'effet dans l'organisme ? Alors, avant d'entamer ton blocus, prends quelques instants pour faire le point avec ton médecin sur la **cure qui pourrait te faire du bien** !

La taurine, ça vient des testicules de taureau ?

NON, la taurine n'est pas issue des testicules de taureau - **OUI** il y a quasi autant de caféine dans une cannette que dans un café (**MAIS** dans la boisson énergisante tu retrouveras d'autres sources contenant elles-mêmes de la caféine) - **NON** on n'étudie pas mieux si on boit un ''raideboule'', la boisson t'aidera peut-être à rester éveillé mais ne **stimulera pas plus ta concentration**… Bref, dans le doute, mieux vaut en **consommer avec modération**…

E.R. : François Galand - Chaussée de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles.